Do školních lavic se vrací téma duševního zdraví

Brno, 16. října 2026

Práh jižní Morava, z. ú. spouští další ročník programů prevence duševního zdraví pro základní a střední školy v Jihomoravském kraji. Díky finanční podpoře Jihomoravského kraje budou školy i v tomto školním roce moci využít programy zaměřené na zvládání stresu, rozpoznání psychických potíží, včasné vyhledání pomoci i otevřenější komunikaci o duševním zdraví. Zájem škol je vysoký – už nyní je objednáno 96 programů.

Programy prevence Prahu jižní Morava navazují na více než 26 let zkušeností organizace s podporou lidí, kteří procházejí psychickými potížemi. Jejich specifikem je propojení odborného know-how s autentickou zkušeností peer lektorů. Ti do tříd přinášejí vlastní příběh zotavení a pomáhají mladým lidem porozumět tomu, že psychické obtíže nejsou slabost ani selhání. Programy zároveň vytvářejí bezpečný prostor, ve kterém mohou žáci a studenti mluvit o emocích, stresu, náročných situacích i o tom, kdy a kde si říct o pomoc.

„Duševní zdraví mladých lidí není okrajové téma. Ve školách se stále častěji ukazuje, že žáci a studenti potřebují nejen informace, ale také prostor, kde mohou o svém prožívání bezpečně mluvit. Naše programy proto propojují odborné vedení, praktické dovednosti a zkušenost lidí, kteří psychickými obtížemi sami prošli. Právě tato kombinace pomáhá bourat stud a ukazovat, že říct si o pomoc je v pořádku,“ říká odborný ředitel Prahu jižní Morava Mgr. Jiří Šupa, Ph.D.

V letošním roce nabídku rozšiřují dva nové tematické programy: “Mindfulness” a “Stres a odolnost”. Program Mindfulness učí žáky a studenty pracovat s pozorností, dechem a přítomným okamžikem jako praktickými nástroji zklidnění a psychohygieny. Program Stres a odolnost pomáhá lépe porozumět stresu, rozpoznávat jeho signály a posilovat vnitřní i vnější zdroje zvládání náročných situací; vychází mimo jiné z principů přístupu Emotional Aid. Součástí nabídky je také program pro rodiče, který pomáhá lépe porozumět psychickým potížím dětí a dospívajících, citlivě s nimi o těchto tématech mluvit a zorientovat se v možnostech odborné pomoci. Realizaci projektu finančně podporuje Jihomoravský kraj, kterému patří poděkování za dlouhodobou podporu prevence duševního zdraví ve školním prostředí.

Kontakt pro média

Propagační oddělení
Mgr. Vít Kratochvíl
+420 603 352 348
vit.kratochvil@prahjm.cz

Práh jižní Morava, z. ú.
web: www.prahjm.cz
facebook: @prahjiznimorava
instagram: @prah_jizni_morava

O organizaci Práh jižní Morava, z. ú.

Práh jižní Morava, z. ú. podporuje děti a dospělé s psychickými potížemi při začleňování se do běžného života v Jihomoravském kraji již více než 26 let. Provází je v základních životních oblastech, jako jsou získání a udržení práce, schopnost samostatně bydlet, pečovat o své zdraví i mezilidské vztahy, vzdělávat se a smysluplně trávit volný čas. Usiluje o to, aby se lidé mohli zotavovat ve vlastním prostředí mezi svými blízkými, čemuž napomáhá také prací v terénu.

Program prevence finančně podpořil Jihomoravský kraj.

jihomoravský kraj